

<<二十四式太极拳>>

图书基本信息

书名：<<二十四式太极拳>>

13位ISBN编号：9787500920373

10位ISBN编号：7500920377

出版时间：2000-9

出版时间：人民体育出版社

作者：国家体育总局编

页数：75

字数：28

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<二十四式太极拳>>

内容概要

《二十四式太极拳》是按照由简到繁、由易到难的原则，对目前已在群众中流行的太极拳进行改编、整理的。

它改变了过去那种先难后易的锻炼方法，去掉了原有套路中过多的重复动作，集中了原套路的主要结构和技术内容，便于人们掌握，易学易懂。

这套拳共分8组，包括从起势到收势共24个动作。

练习者可连贯演练，也可选择单式或分组进行练习。

<<二十四式太极拳>>

书籍目录

- 第一组
- 第二组
- 第三组
- 第四组
- 第五组
- 第六组
- 第七组
- 第八组

<<二十四式太极拳>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>